



**myötäote**  
4/2010 [www.elämäntapaliitto.fi](http://www.elämäntapaliitto.fi)

# Eläkeläisenä enemmän

ELÄKKEELLE SIIRTYMISEN HAASTEISTA

## 3 Pääkirjoitus

## 4 Sitten kun on aikaa

Eläkeläiset ry:n toiminnanjohtaja Hannu Partanen kertoo eläkkeelle siirtymisen haasteista.

## 6 Eläkeikäiset vapaaehtoisina

Tutkimustuloksia yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnasta.

## 8 Järjestöistä voimaa seniorien päihdetyöhön?

## 10 Alkoholi maistuu ikääntyneille aikuisille

Ikääntyneiden alkoholinkäyttötavoista.

## 12 Eläkkeelle siirtymiseen tarvitaan valmennusta

Antti Palokankaan haastattelu.



Suomessa alkoholilaki kieltää alaikäisiin kohdistuvan mainonnan, mutta mainonta tavoittaa heidät monessa yhteydessä. Lisätietoa: [www.viinamainos.info](http://www.viinamainos.info) Piiros: Jussi Kaakinen.



Tulevat vapaaehtoistyön sankarit olivat Lahden vapaaehtoistoiminnan messuilla oikein kvartetina kuulostelemassa tulevaisuusnäkyimiä. (Kuva: Anja Laiho)

## 13 Ajankohtaista alkoholimainonnasta

## 14 Kyselytutkimus: Vaikuttavuuden vahvistamista toivotaan

Jäsenjärjestöille tehdyn kyselyn tuloksia.

## 17 Kolumni: Tarvitaanko Suomeen uusi päihdejärjestö?

Elämäntapaliiton puheenjohtajan Eija Hietasen ajatuksia.

## 18 Kannustusta Pirkanmaalta aina Saana huipulle saakka

Elämäntapaliiton vuoden 2010 tunnustuspalkinnot

## 21 Päivityksiä

Pikku-uutisia ja kuvakatsausta.

Sari Aalto-Matturi toiminnanjohtaja

## Keskustelua yhdistymisestä

Elämäntapaliiton, Terveys ry:n ja Elämä on parasta huumetta ry:n yhteinen jäsenkysely kertoo, että enemmistö suhtautuu valmisteltavana olevaan yhdistymiseen myönteisesti ja suurin odotuksin. Toisaalta etenkin Elämäntapaliiton jäsenkunnassa on myös niitä, joiden mielestä prosessi etenee liiankin vauhdilla. Osa suhtautuu epäillen koko yhdistymishankkeeseen.

Erilaisista taustoista huolimatta liittöjen odotukset yhdistymiselle ja uuden liiton toiminnalle ovat hyvinkin samantyyppiset. Yhdistymisen nähdään mahdollistavan entistä vaikuttavamman päihdetyön sekä vahvistavan liittöjen järjestö- ja aluetoimintaa. Uusi liitto nähdään ohittamattomaksi vaikuttajaksi ehkäisevän päihdetyön alalla.

Enemmistö jäsenkunnasta näkee, että yhdistyminen olisi myös keino vastata toimintaympäristön muutokseen. Rahoituksen epävarmuus, yhteiskunnan arvoilma-alueen muutos, osallisuuden muutos ja järjestöaktiivien ikääntyminen, ja esimerkiksi hyvinvointipalvelujen palvelurakenteen muutos haastavat kansalaisjärjestöjä pohtimaan tulevaisuuttaan ja toiminnan

kehittämistä. Muutos näyttöytyy toisaalta uhkana, toisaalta mahdollisuutena.

Esimerkiksi käynnissä olevan RAY:n avustusstrategian uudistamistyön todennäköinen seuraus on, että avustukset jatkossa ohjautuvat entistä pienemmälle joukolla avustuksensaajia. Huonoimmillaan muutos voi edistää kansalaisjärjestötoiminnan hiipumista. Parhaimmillaan se voi luoda edellytyksiä entistä vahvemmille liittokokonaisuuksille ja vaikuttavammalle toiminnalle.

Elämäntapaliiton, Terveys ry:n ja EOPH:n yhdistyminen luo näköaloja siitä, että toimintaympäristön muutoksessakin ehkäisevä päihdetyö ja terveiden elämäntapojen edistäminen voi suomalaisessa yhteiskunnassa pikemminkin vahvistua kuin hiipua.

On selvää, että yhdistyminen ei voi olla mikään itsetarkoitus – fuusion on tuotettava lisäarvoa Elämäntapaliiton arvojen ja tavoitteiden toteutumiseksi. On myös huolehdittava, että Elämäntapaliiton taustalla olevat työväen raittiusliikkeen perinteet ja liiton toiminnan aatteelliset juuret jäävät elämään.



Elämäntapaliiton hallitus on tehnyt kaikki yhdistymistä koskevat päätöksensä yksimielisesti. Pyrkimyksenä on, että hallitus ja vuosikokous voisivat keväällä hyvässä yhteisymmärryksessä hyväksyä yhdistymissopimuksen. Vaikka jäsenkunnan enemmistön odotukset yhdistymisen suhteen ovat korkealla, on samaan aikaan kuunneltava herkällä korvalla myös yhdistymistä kohtaan esitettyjä kriittisiä näkemyksiä. Hankkeen onnistumisen ja toiminnan jatkuvuuden näkökulmasta on tärkeää, että yhdistymisen tavoitteista ja reunaehdoista käydään laajaa ja avointa keskustelua.



Joulukuun 2010



### Päätoimittaja:

Sari Aalto-Matturi  
sari.aalto-matturi@elamantapaliitto.fi  
puh. (09) 4132 1101

### Työryhmä:

Kristiina Ahonen, Antti Honkonen,  
David Lugasi, Riitta Pakaslahti,  
Taina Leino

### Julkaisija:

Elämäntapaliitto ry

### Toimitus:

Myötäote / Elämäntapaliitto  
Haapaniemenkatu 14, 2. krs  
00530 Helsinki  
puhelin: (09) 4132 1104  
kristiina.ahonen@elamantapaliitto.fi

Taitto: Vitale Ay

### Ilmoitukset: Hinnat erikseen

**Tilauhinna:** 16 € /vuosikerta

### Tilaukset ja osoitteenmuutokset:

Marja Saavalainen  
marja.saavalainen@elamantapaliitto.fi  
puh. (09) 4132 1107

### Painotyö:

Kehitys Oy, 2010  
Painos 4 500 kpl

**ISSN 0783-6570**

### Seuraava lehti:

1/2011 • maaliskuu 2011

**Kansikuva:** Kuvatoimisto Rodeo

**Emme vastaa tilaamatta lähetetystä aineistosta.**





Teksti: Hannu Partanen,  
toiminnanjohtaja,  
Eläkeläiset ry  
Kuvat: Pekka Isaksson

# Sitten kun on aikaa

”Sit kun on aikaa ja vapaus tehdä mitä haluaa”, kuittaa moni työelämän vauhtipyörässä juokseva työkäinen, ja siirtää oman elämänsä tärkeitä pohdintoja ja valintoja aina vain tuonemmaksi. Ikääntyneet työntekijät eivät tee tästä useinkaan poikkeusta.

Kulttuurissamme on vähintään hyväksytyä asettaa työn lisääntyvät vaatimukset ihmisenä olemisen ja omana itsenä kasvamisen edelle. Ihminen joustaa yhä useammin, työelämä harvemmin. Uraa tulee suunnitella, elämää ei niinkään. Tuottaminen ja kuluttaminen ovat tämän päivän mantroja. Ihminen ja kansalainen typistyvät markkinoilla toimiviksi tuottantekijöiksi ja kuluttajiksi, arvo mitataan molemmissa tapauksissa rahassa.



Eläkeläiset ry:n ohjelmaryhmät pääsevät näyttämään taitojaan muun muassa järjestön kesäpäivillä. Kuva Jyväskylän kesäpäiviltä 2009.

Kun yhtäkkiä omaa aikaa onkin ylenpalttisesti, voi hämmennys olla suuri. Oman vapaa-ajan radikaali lisääntyminen liittyy useimmiten isoihin elämän muutoksiin. Yleensä siihen liittyy työstä ja työyhteisöstä pois jääminen ja sen myötä täysin uusi arjen rytmi ja toimintaympäristö. Tilanne voi olla joko iso mahdollisuus tai uhka.

Uusi vapaa-aika yllättää, jos se tulee vastentahtoisesti työttömyyden tai sairautumisen kautta tai jos eläkkeelle jääminen perustuu työstä ulos lyömiseen. Vanhuuseläkkeelle siirtyessä tilanne on yleensä helpompi, koska sen on voinut ennakoita ja siihen valmistautua.

Jos elämä ennen "suurta muutosta" oli keskittynyt painokkaasti vain työn suorittamiseen ja ihmissuhteetkin työyhteisöön, voi uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen olla kivuliasta. Lisääntynyttä vapaa-aikaa on vaikea todellisuudessa arvostaa, jos oman arvonsa on rakentanut pelkästään palkkatyön vaaraan. Vaarana on tarpeettomuuden tunne, itsensä vähättely ja turhautuminen. Myös yksin, omilleen jääminen ja siihen liittyvä yksinäisyyden pelko voi ahdistaa.

## Muuttunut elämäntilanne ja uudet sisällöt

Jos päihteiden runsas käyttö on liittynyt jo aiempaan elämään, voi eläkkeelle siirtyminen joskus vauhdittaa päihteiden käyttöä. Elämän muutokseen liittyvää epävarmuutta voidaan koettaa poistaa alkoholin tarjoamalla pullotetulla sosiaalisuudella ja korviketekemisellä. Vaarana tällöin on, että elämänpiiri rajautuu vähitellen pelkästään kotiin ja lähikuppilaan. Kokonaan tuntematonta ei ole myöskään eläkeiässä tapahtuva nopea alkoholisoituminen, kun muuttuneeseen elämäntilanteeseen ei löydy tyydyttävää sisältöä ja rytmiä.

Vanheneminen aiheuttaa muutoksia ihmisen fysiologiaan. Kun vanhenemiseen samalla liittyy yleensä myös sairauksia ja niiden hoitoon tarvitaan lääkitystä, on päihteiden vaarat erityisen tärkeä tiedostaa.



*Pentti Aittokallio Pirkkalasta (oik.) näyttää mallia Eläkeläiset ry:n syystapahtumassa.*



*Eläkeläiset ry:n kursseilla voi opetella monenlaisia taitoja. Teuvo Vuorenpää (vas.) ja Veikko Lehtonen neuvovat kemiläiselle Kerttu Miettiselle haastattelutekniikkaa elämäkertahaastattelujen tallentamiseksi.*

Itselle tärkeät harrastukset ja erilaiset kiinnostuksen kohteet sekä olemassa olevien ihmissuhteiden verkostot helpottavat uuteen tilanteeseen sopeutumista. Samoin myös avoin ja rohkea mieli haakeutua uusiin harrastuksiin ja niiden myötä tutustua uusiin ihmisiin. Lisääntynyt vapaa-aika voi vihdoin antaa mahdollisuuden toteuttaa moneen kertaan aiemmin lykättyjä haaveita ja unelmia.

## Eläkeläiset ovat pienituloisia

Käteen jäävän eläkkeen pienuus voi eläkkeelle siirtyvää joskus yllättää. Oman talouden asettamat konkreettiset rajat voivat silloin muodostua ainakin hinnaltaan kalliiden haaveiden esteeksi. Alhaisia työajan ansioita ja lyhyttä ja rikkonaista työhistoriaa seuraa eläkejärjestelmässämme yleensä euromääräisesti pieni eläke. Vaikka uudet alkavat eläkkeet ovat keskimäärin jo maksussa olevia eläkkeitä selvästi korkeampia, on eläkeläisten suuri enemmistö edelleen pienituloisia. Alle tuhanen euron bruttoeläkkeellä sinnittelee tälläkin hetkellä runsas kolmannes, lähes puoli miljoonaa suomalaista eläkeläistä. Omaa eläkettä saavien keskimääräinen,

mediaani eläke oli vuoden 2009 lopussa 1149 euroa kuukaudessa.

Eläkeläiset ry tarjoaa eläkeikää lähes tyville ja jo eläkkeellä oleville omaehtoisen toiminnan, tekemisen ja yhdessäolon mahdollisuuksia. Toiminnan ja kohtaamisen paikkoja ovat eri puolilla Suomea olevat paikalliset jäsenyhdistykset, niiden harrastuskerhot ja toimintaryhmät sekä erilaiset alueelliset ja valtakunnalliset tapahtumat. Toiminnassa painottuu terveysliikunta, kulttuuri- ja ohjelmatoiminta, käden taidot ja erilaiset retket ja matkat. Harrastusten rinnalla järjestö tarjoaa yhteiskunnallisen vaikuttamisen mahdollisuuden eläkeläisten edunvalvontaan. Toiminta on vapaaehtoisuuteen perustuvaa kansalaistoimintaa ja se on hinnoiteltu omakustannusperiaatteella.

Järjestö on mukana myös sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtakunnallisissa kehittämishankkeissa kuten Liika on aina liikaa – ikääntyminen ja alkoholi. Eläkeläiset ry on Elämäntapaliiton jäsen ja tekee yhteistyötä muiden valtakunnallisten eläkeläisjärjestöjen ja esimerkiksi Työväen Urheiluliiton ja Kansan Sivistystyön Liiton kanssa. **M**

Teksti: Ilka Haarni ja  
Jere Rajaniemi, Ikäinstituutti

## Eläkeikäiset vapaaehtoisina

Kaksi viidestä eläkeikäisestä toimii joskus vapaaehtoisena. Tekemään ja osallistumaan motivoi paitsi toisten auttaminen myös oman hyvinvoinnin edistäminen ja mielekäs tekeminen eläkkeellä.

### Enemmän kuin muut

Eläkeikäiset ovat yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan monipuolinen voimavara: heillä on usein enemmän aikaa osallistua. Sodan eläneille keskinäinen auttaminen ja talkoohenki ovat myös olleet perinteinen osa suomalaisuutta ja arkea. Niinpä ei ole yllätys, että he eläkkeelläkin ovat halunneet auttaa muita ja vaikuttaa yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan piirissä: Kansalaisareenan Taloustutkimuksella 2010 keväällä teettämän kyselyn mukaan yli 65-vuotiaiden joukossa on enemmän vapaaehtoisia (40 %) kuin suomalaisten joukossa keskimäärin (36 %). Yli 65-vuotiaat ovat myös tehneet enemmän vapaaehtoistyötunteja (17 tuntia edellisen kuukauden aikana) kuin suomalaiset keskimäärin (13 tuntia).

### Monta tyylää

Mitä tapahtuu nyt kun suuret ikäluokat astuvat eläkeläisinä vapaaehtois- ja yhdistystoiminnan areenalle? Tuleeko heistäkin aktiivisia? Sosiaaligerontologi **Sirpa Kärnä** väittää, että esiin on jo nyt murtautumassa uudenlainen ikääntymisen kulttuuri, jossa eläke-elämästä nautitaan aikaisemmista ikääntyneistä suku-

polvista poikkeavalla tavalla: matkustetaan, hoidetaan itseä ja harrastetaan.

Tämä on kuitenkin vain osa totuudesta: eläkkeellä osallistutaan edelleen myös yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan ja harrastaminen on usein siihen kytköksissä. Eläkeikäiset ovat kirjava joukko, ja jokaisella on omat kiinnostuksen kohteensa. Myös elämäntilanne ja terveys vaikuttavat siihen, mitä ehtii ja voi tehdä, ja arvot puolestaan heijastuvat siihen, mitä pidetään tärkeänä ja mihin halutaan osallistua.

Ikäinstituutin eläkeikäisten osallistumista edistävässä Vavero-hankkeessa selvitettiin kyselyllä pääkaupunkiseudun eri-ikäisten järjestöjen 60 vuotta täyttäneiden jäsenten osallistumista yhdistys-, vapaaehtois- ja harrastustoimintaan. Vastaajista lähes kaksi kolmannesta näki kolmannen iän (55–75-vuotta) otollisena ikävaiheena vapaaehtoistoiminnalle. Toisaalta vapaaehtoistoimintaa ei haluttu ensisijaisesti tarkastella sen mukaan, mikä sopii juuri ikääntyville. Yksi vastaajista totesikin: "Ei tule rajata niin, että kun olet ikäihminen, et voi harrastaa kuin tätä ja tätä. Laidasta laitaa harrasteita voinnin mukaan".

### Hyvinvointia osallistumalla

Ikäinstituutissa tehty Kolmas elämä -tutkimus yhden kaupunginosan eläkeikäisten toiminnasta paljastaa, että osallistuminen yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan on monelle aktiiville yksi eläkeiän monipuolisen hyvinvoinnin lähde, sillä toiminnassa yhdistyvät sosiaalisuus, innostus ja virkistys.

Yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisen anti eläkeiässä:

Mielekäs tekeminen  
Arjen rytmi  
Hyvinvointi

Tiedot perustuvat Ikäinstituutin  
Kolmas elämä -tutkimukseen.

"Mun elämäni on täynnä ja sellaisessa mallissa, että en olisi ikinä kuvitellut vanhuutta tällaisena", kertoi 70-vuotias Arja-Liisa kuvatessaan harrastuksiaan ja osallistumistaan yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan. Hiukan eri sanoin osallistumisen tuomasta hyvinvoinnista kertoo myös yllä mainittu kysely: keskeisin syy osallistua vapaaehtoistoimintaan oli oman aktiivisuuden ja toimintakyvyn ylläpito.

Myös tarve olla hyödyksi muille ja halu auttaa toisia olivat keskeisiä. Vapaaehtoistoiminnassa tuetaan siis usein samanaikaisesti sekä omaa että muiden hyvinvointia. Jotkut toteavat 63-vuotiaan Annen tavoin: "En minä tee tätä sen takia että saan autettua muita. Tämä on todella piristävää minulle itselleni.

### Toiminnan ja arjen iloja

Kolmas elämä -tutkimus kertoo yksityiskohtaisesti erilaiseen vapaaehtoistoimintaan osallistumisen annista. Aktiiviset eläkeikäiset arvostavat sitä, että osallistuminen tuo vaihtelua arkeen. "Pitää lähteä liikkeelle"; koti ja perhepiiri eivät yksin riitä eläkeiän hyvinvoinnin takeeksi. Osallistumalla vapaaehtoistoimintaan arki rytmittyy ja jäsentyy aikatauluiksi, lukujärjestyksiksi ja ohjelmiksi, jotka

## Mun elämäni on täynnä ja sellaisessa mallissa, että en olisi ikinä kuvitellut vanhuutta tällaisena.

tuovat mielekkyyttä eläke-elämään. Lisäksi eläkeikäiset kertoivat osallistumisen ja tekemisen merkityksistä: siitä, että sai tuntea itsensä hyödylliseksi tai tarpeelliseksi; siitä, että sai opetella ja opiskella uusia asioita; siitä, että sai kokea olevansa osa jotakin yhteisöä. "On säännöllisyyttä, ihmisten tapaamista – reiluja ihmisiä ympärillä, joiden kanssa on kiva tehdä kaikkea, josta sitten on vielä hyötyä", kuvasi 60-vuotias Eero yhdistysaktiivisuuttaan.

Tutkimuksissa piirtyy esiin kuva aktiivisista, tyytyväisistä arkeen elävistä eläkeikäisistä, jotka etsivät mielekästä tekemistä vapaa-aikaansa. Vapaaehtoistoiminta on heille hyvinvoinnin lähde, jossa voidaan tavata muita ihmisiä, auttaa tukea tarvitsevia ja saada sisältöä omaan elämään. Erilaisten järjestöjen tarjoamat mahdollisuudet vapaaehtoistoiminnalle tukevat eläkeikäisten osallistumista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tällä on suuri merkitys onnistuneen vanhenemisen ja ennaltaehkäisyn kannalta. **m**

### [www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi](http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi)

#### LÄHTEET:

Ilka Haarni 2010: Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki, Gaudeamus.  
 Sirpa Kärnä 2009: Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämänkulun seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopion yliopiston julkaisuja E Yhteiskuntatieteet 166. Kuopio, Kuopion yliopisto.  
 Jere Rajaniemi 2009: Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Raportteja 2/2009. Helsinki, Ikäinstituutti.  
 Suomalaisten vapaaehtoistyötä koskeva Taloustutkimuksen 2010 tekemä kysely, [www.kansalaisareena.fi](http://www.kansalaisareena.fi)

SYYT OSALLISTUA VAPAAEHTOISTOIMINTAAN (vastaajia 309)	% vastanneista
Oman aktiivisuuden ja toimintakyvyn ylläpito	42 %
Mahdollisuus kokea olevansa tarpeellinen ja hyödyksi muille	40 %
Mielekkään tekemisen saaminen vapaa-aikaan	30 %
Muiden auttaminen ja tukeminen	29 %
Mahdollisuus tutustua toisiin ihmisiin ja vuorovaikutus muiden kanssa	27 %
Omien osaamisten ja kykyjen ylläpitäminen	27 %
Yleisen hyvinvoinnin edistäminen	22 %
Mahdollisuus vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin	20 %
Mahdollisuus itsensä kehittämiseen ja ihmisenä kasvamiseen	20 %
Minua kutsuttiin toimintaan	17 %
Yleinen velvollisuudentunto kansalaisena yhteiskuntaa kohtaan	17 %
Toimintaan osallistuminen sopii nykyiseen elämäntilanteeseen	16 %
Uusien taitojen oppiminen	13 %
Tuen ja avun saaminen myös itselle	9 %
Lähipiirissäni on tapana osallistua vapaaehtoistoimintaan	4 %
Ihmistuntemuksen parantaminen	4 %
Muu	2 %

Lähde: Kysely pääkaupunkiseudun Järjestöjen iäkkäille jäsenille. Ikäinstituutti, Vavero-hanke 2008.

### Vapaaehtoistoimintaan osallistumista helpottavat asiat ikääntyvillä

YKSILÖTASO	TOIMINTAYMPÄRISTÖ
<b>Osallistujiin itseensä liittyvät asiat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ehtiminen (aika)</li> <li>Jaksaminen (terveys)</li> <li>Haluaminen (kiinnostus)</li> <li>Osaaminen (kokemus)</li> <li>Sosiaalinen luonne</li> </ul>	<b>Toimintayhteisöön liittyvät asiat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuttuja mukana</li> <li>Avoin ilmapiiri</li> </ul> <b>Toimintapaikkaan liittyvät asiat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hyvät kulkuyhteydet</li> </ul> <b>Organisointiin liittyvät asiat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiedottaminen ja neuvonta</li> <li>Ei liian sitova toiminta</li> </ul>

Tiedot pohjautuvat Ikäinstituutin Vavero-kyselyn 184 avovastaukseen.





Tänä syksynä järjestetyissä Eläkeläiset ry:n syystärräyksissä oli leikkimielinen joukkuekilpailu, jossa muun muassa tunnistettiin yrttejä aistinvaraisesti. Kuva: Pekka Isaksson.

# Järjestöistä voimaa ikäntyvien päihdetyöhön?

Teksti: Antti Hytti

Eläkeikäisten järjestöt kuuluvat millä tahansa mittarilla tarkastellen Suomen suurimpiin kansalaisjärjestöihin.

Näistä esimerkiksi Eläkkeensaajien Keskusliitolla (EKL) on ympäri maata kolme ja puoli sataa paikallisyhdistystä ja kymmeniätuhansia jäseniä. Toiminnan aktiivisuus on tasolla, josta monet nuorempaa väkeä kokoavat yhdistykset voivat vain uneksia: paikallisyhdistyksissä järjestetään jopa viikoittain opintokerhoja ajankohtaisista

aiheista, liikutaan, pelataan, pidetään yllä käsityötaitoja ja paljon muuta.

Eläkkeensaajien Keskusliitto ottaa asemansa ikäluokkaa kokoavana voimana vakavasti, mikä näkyy myös toiminnan teemoista. Kuluvana vuonna koulutus-toiminnassa uutena alueena on ollut liikenneturvallisuus, jonka tiimoilta on käsitelty muun muassa jalankulkijan vaarapaikkoja ja oman ajokunnon arviointia. Eläkeikäisen väestön kulttuuriharrastuksia puolestaan edistetään kulttuurikuntovalmentaja-toiminnalla: liiton järjestökenttään rakennetaan aktiivitoimijoiden verkostoa, joka kannustaa kulttuuriin rientoihin ja kehittää alalla uusia toimintamuotoja.

EKL on myös edustamiensa ikäryhmien edunvalvoja. Asialistalla ovat olleet muun muassa vanhustaloutta koskeva lainsäädäntö, julkiset hyvinvointipalvelut ja eläkeläisten taloudellinen asema.

Entä voisiko tämä kansalaistoiminnan voimapesä olla vaikuttaja myös eläkeikäisten päihdehaittojen ehkäisyssä?

## Onko eläkeikä päihderiski?

Ikääntyneille alkoholi muodostaa riskin muuta aikuisväestöä helpommin puhtaasti ruumiillisista syistä. Ikääntyminen, sairaudet ja lääkitys voivat tehdä alkoholin käytöstä ongelmallista monin eri tavoin: muun muassa alkoholin ja joidenkin lääkkeiden yhtäaikainen käyttö voi johtaa



lääkkeen vaikutuksen lisääntymiseen tai vähenemiseen. Alkoholilla voi myös aiheuttaa useita sairauksia tai pahentaa niiden oireita – näihin lukeutuvat vaikkapa kihti ja osteoporoosi. Toisaalta alkoholin aiheuttamien haittojen tunnistaminen iäkkäillä voi olla tavallista hankalampaa.

Mutta kuinka paljon seniorit sitten itse asiassa juovat? Ikä tuo mukanaan viisautta myös alkoholinkäytön suhteen, mutta ylivoimainen elämäntilanne, suru ja yksinäisyys voivat joskus altistaa alkoholin riski- tai ongelmakäytölle. Iäkkäänä alkavan alkoholin riskikäytön taustalla on usein suuria elämänmuutoksia kuten menetyksiä ihmissuhteissa tai toimintakyvysä. Eläkkeelle jääminen on yksi elämäntapa-kaaren suurimpia muutosvaiheita.

”Meille suomalaisille työ on hyvin määrittävä tekijä elämässä”, sanoo EKL:n kehityssihteeri **Petra Toivonen**, ”ja jos eläkkeelle jäädessä ei ole muuta verkkoa jonka varaan asettua, on syrjäytymisen ja alkoholinkäytön lisääntymisenkin riski todellinen”. Joutenolo tarjoaa siten samanaikaisesti vaaroja ja mahdollisuuksia. Toisaalla tässä lehdessä on esitelty eläkeikäisille tehtyjen kyselytutkimusten tuloksia heidän juomatavoistaan. Toivonen pitää tuloksia todenmukaisina.

## Ennaltaehkäisy yhdessä

”Järjestötoiminta on mitä suurimmassa määrin ennaltaehkäisevää, olipa sitten kysymys päihdehaitoista tai sairauksista yleensä”, toteaa Petra Toivonen. Myös tutkimustieto osoittaa näin olevan. Ikääntyville terveyden ja toimintakyvyn säilyttämisen ja sitä ylläpitävän toiminnan ohella tärkeitä ovat juuri ihmissuhteita ylläpitävät sosiaaliset verkostot sekä mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen, omien voimavarojen käyttöön ja osallistumiseen – siis juuri kaikki se, mikä on EKL:n vahvaa aluetta. Tästä syystä, vaikka EKL:n jäsenkentässä alkoholi ei ole mikään erityinen ongelma, on järjestön toiminta itsessään ihanteellinen ennaltaehkäisevän työn muoto koko eläkeikäistä väestöä ajatellen.

Näille vahvuuksille rakentuu myös Elämäntapaliiton, EKL:n ja Eläkeläiset ry:n

yhteinen suunnitelma eläkeikäisen väestön ehkäisevästä päihdetyöstä. Vuodelle 2011 jätetyssä hankerahoitushakemuksessa korostuvat ikääntyneiden omaehtoinen toiminta ja olemassa olevien toimintojen hyödyntäminen.

Olennaista on myönteisen keskusteluilmapiiriin luominen päihdekysymyksiä keskusteltaessa. Jo asioiden esille nostaminen luo rohkaisevan ilmapiiriin, jossa voidaan lähestyä vaikkapa sairauksiin, lääkityksiin ja vanhenemiseen liittyviä kysymyksiä. Luotettavaksi koettu yhteisö voi puolestaan kannustaa jäsentään alkoholinkäytön hallintaan tai muuhun elämäntapamuutokseen. Näin on mahdollista

käsitellä herkkiäkin kysymyksiä – käytännön esimerkkinä voisivat olla vaikkapa ikääntyneen väestön alhaisemmat alkoholin riskikulutusrajat, jotka moni saattaa kokea holhoavina.

Viime kädessä alkoholinkulutuksen suuret linjat tietenkin määräytyvät harjoitetun yhteiskuntapolitiikan tuloksena: sen, mitä vaikkapa alkoholin verotukselle ja mainonnalle ollaan valmiita tekemään. Voisiko jatkossa päihdetyön kansalaisjärjestöjen ja eläkeläistöimijoiden kumppanuus huipentua yhteiseen päihdepoliittiseen vaikuttamistyöhön – edunvalvontaan kansanterveyden ja arvokkaan ikääntymisen puolesta? **M**



*Eläkkeensaajat ovat innostuneet bocciaan, sillä se on kevyempi peli kuin tunnetumpi petankki. Tässä meneillään Eläkkeensaajien sisäbocciakisat Virroilla.*

# Alkoholi maistuu ikääntyneille aikuisille

Viime vuosikymmenen aikana alkoholia käyttävien määrä on lisääntynyt ja raittiiden vähentynyt. Riskikäyttäjien määrä on kasvussa ja samalla alkoholiongelmat ovat yleistymässä. Alkoholin keskikulutuksen lisääntyessä, riskikuluttajien määrä kasvaa myös ikääntyneiden joukossa. Ikääntyneet aikuiset ovat nimenomaan lisänneet alkoholin säännöllistä käyttöä.

Teksti: Timo Glad

*Valtaosa ikääntyneistä käyttää alkoholia kohtuullisesti. Alkoholia juodaan usein itsehoitolääkkeeksi niin psyykkisiin kuin fyysisiin vaivoihin. Kuva: David Lugasi*

Elinympäristömme on muuttunut sallivammaksi juomisen suhteen. Eläkkeelläoloaika on eliniän kasvun vuoksi pidentynyt ja alkoholinkäyttötavat ja suhtautuminen alkoholiin on muuttunut sallivammaksi. Lähivuosina eläkkeelle siirtyvien suurten ikäluokkien alkoholinkäyttötavat ovat aivan erilaisia kuin sitä edeltäneiden ikäluokkien. He juovat enemmän.

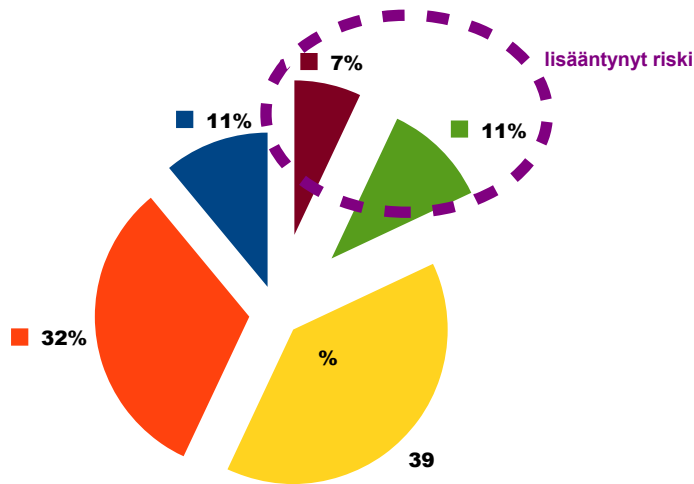
Tiedetään, että valtaosalla iän karttuessa keskimääräiset alkoholin viikkokulutusmäärät vähenevät ja raittius lisääntyy. Ikääntyneiden aikuisten eli yli 65-vuotiaiden joukossa alkoholin käyttö on lisääntynyt tasaisesti vuodesta 2005 alkaen ja raittius on puolestaan harvinaistunut.

Ikääntyneiden aikuisten alkoholin käytön lisääntyminen asettaa haasteen palvelujärjestelmälle, työntekijöiden koulutukselle ja iän huomioonottavan päihdetyön mallien kehittämiseksi.

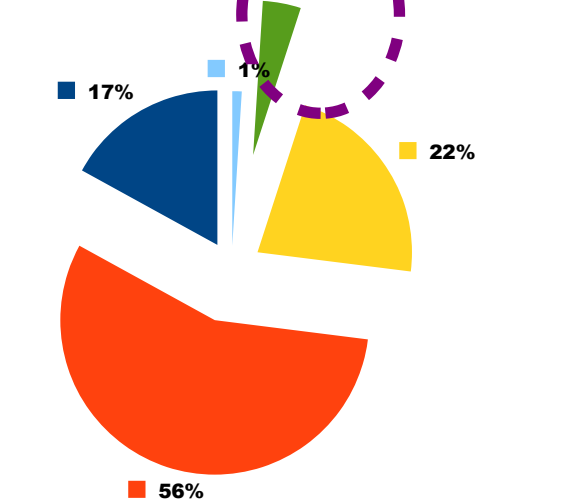
Ennaltaehkäisevän päihdetyön mallit ovat ikääntyneiden parissa melko lailla lähtökuopissaan. Iäkkäiden ihmisten alkoholin käyttöä tulee jatkossa tutkia ja seurata entistä tiiviimmin, sillä ikääntyneiden aikuisten määrä lisääntyy nopeasti.

## KUINKA USEIN KÄYTÄT ALKOHOLIA?

MIEHET 28



NAISET 103



- en koskaan
- kahdesta neljään kertaan kuussa
- neljästi viikossa tai useammin
- kerran kuussa tai harvemmin
- kahdesta kolmeen kertaan viikossa
- ei tietoa

## Ikääntyneiden aikuisten alkoholin käyttötavat

Ikääntyneiden alkoholin kulutuksen kasvu on kansanterveydellinen uhka. Riskikäytön sosiaaliset haitat näkyvät tuttavapiirissä ja lähiympäristössä. Alkoholia juodaan itsehoitolääkkeenä niin psyykkisiin kuin fyysisiin vaikeuksiin. Riskikäyttäjät kuormittavat sairaalapalveluita. Yli 65-vuotiaiden alkoholikuolemat lisääntyneet kaksinkertaisiksi kahdessa vuosikymmenessä ja niiden syynä usein on lääkkeiden ja alkoholin haitallinen yhteisvaikutus.

Ikääntyessä totutut juomatavat säilyvät. Onneksi useimmat kohtuujoujat pysyttelevät kohtuullisina. Ikääntyneiden joukosta on alkoholin riskikuluttajia vaikeampi tavoittaa. Riskikuluttajien todellisen määrän selvittäminen on äärimmäisen vaikeaa millään tutkimusmenetelmällä. Elämäntapaliiton aikuistiimi teki vuoden 2009 kesäkuussa kyselyn, jonka eräänä tarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden aikuisten alkoholin käyttöä. Vastaajien ikä vaihteli 57 ja 83 ikävuoden välillä. Pääosa vastaajista oli yli kuusikymmenvuotiaita ja alle kahdeksankymmenvuotiaita. Vastaajia kyselyyn saatiin 131 kappaletta, joista naisia 78 % ja miehiä 22 %.

Valtaosa vastaajista käytti alkoholia kohtuullisesti. Kohtuukäytöksi katsotaan alkoholin käyttöä, joka ei aiheuta terveydellisiä, sosiaalisia tai taloudellisia vaikeuksia. Yleensä käyttö on tällöin harvoin toistuvaa, määrältään vähäistä ja humalajuominen poikkeuksellista.

Täysin raittiita oli noin joka kymmenes mies. Yli 70 % miehistä käytti harvoin alkoholia tai kohtuullisesti. Miehillä alkoholin riskikulutus paljon yleisempää kuin naisilla, sillä 18 % miehistä joi alkoholia säännöllisesti yli riskirajojen. Heistä 7 % käytti alkoholia lähes päivittäin ja yli kaksi annosta alkoholia kerralla joi 25 % miehistä.

Naisissa raittiita oli vajaa viidennes vastaajista. Naisista 95 %:lla alkoholin käyttö oli hallinnassa. Heille alkoholin juominen oli satunnaista ja määrät pieniä. Vajaa viidennes oli raittiita. Lisääntyneen riskin käyttäjiä oli 4 %.

## Riskikulutuksen rajat

Kun alkoholia kuluu paljon kerralla tai käyttö on runsasta pidemmällä aikavälillä, puhutaan riskikulutuksesta. Riskikulutukselle asetetut rajat kertovat ne juomamäärät, joiden ylittyessä arvelaan olevan

suurentunut riski terveydentilan ja yleisen hyvinvoinnin vaarantumiseen. Riskikulutuksen rajat eivät huomioi yksilöiden henkilökohtaista riskialttiutta.

Riskit kasvavat suorassa suhteessa kulutukseen ilman selkeää kynnyksiarvoa. Suomessa ikääntyneille aikuisille on otettu käyttöön suositukset, joissa heidän riskikulutuksen raja on huomattavasti muuta aikuisväestön riskikulutuksen rajoja alhaisempi. Perusteita on monia. Iän myötä kehon nestepitoisuus vähenee ja rasvakudoksen suhteellinen osuus lisääntyy. Elimistössä tapahtuu myös hormonaalisia muutoksia, jotka yhdessä muiden ikääntymiseen liittyvien seikkojen kanssa lisäävät alkoholin käyttöön liittyviä riskejä. Säännöllinen lääkkeiden käyttö lisääntyy. Ikääntyminen lisää henkilökohtaista riskialttiutta vähitellen, joten suosituksissa esitetty ikäraja (65 v.) on vain viitteellinen. **m**

**Yli 65-vuotiaille naisille ja miehille riskikulutuksen raja: 2 annosta kerralla tai yli 7 annosta viikossa.**



Eläkeläiset ajamaan etujaan!

# Eläkkeelle siirtymiseen tarvitaan valmennusta

Tänä syksynä tulee kuluneeksi 11 vuotta siitä, kun **Antti Palokangas** jäi eläkkeelle. Hän kuuluu siihen sukupolveen ja eläke-ikäisten joukkoon, jolle kansalaistoiminta on jo työelämä-aikana ollut toinen puoli elämää.



*Antti Palokangas sanoo, että kaikkien pitäisi liittyä heti eläkkeelle jäädessään eläkeläisjärjestöön. Vain siten voidaan varmistaa kattava edunvalvonta. Jokaiselle löytyy varmasti omaa aate- maailmaansa vastaava järjestö.*

Teksti: Riitta Pakaslahti  
Kuva: Kristiina Ahonen

Elämäntapaliitossa häntä kunnioitetaan vastuuntuntoisena, aina rakentavasti eteenpäin suuntaavana, joustavana ja humanina persoonana.

– Harrastuksia on ollut aina: raken- nushommista järjestötyöhön. Eläkkeellä ollessakin menoa on riittänyt joka päiväl- le, Antti kiteyttää itse elämäntapansa.

Elämäntapaliitossa Antti Palokangas on ollut kantava voima koko järjestön olemassaolon ajan. Kolmisen vuotta hän on ollut mukana myös Eläkkeensaajien Keskusliiton toiminnassa.

## Jokaista tarvitaan edunvalvontaan

Näinkö se menee, että varsinainen elä- keläistoiminta alkaakin kiinnostaa vasta eläkeläiselämän edetessä?

– Tänä päivänä eläke-ikäisten pitäisi heti liittyä eläkeläisjärjestöön. Samalla tavalla kuin työikäisten ja työssäkäyvien

etujen valvomiseen tarvitaan järjestöjä, niitä tarvitaan myös vanhemmalle joukol- le. Mitä suuremmat joukot saadaan mu- kaan, sitä paremmin meitä kuullaan.

– Pelkästään eläkeläisten verotuskysy- mykset ovat sellaisia, että niissä tarvitaan vaikuttamista. Missään muualla en ole ta- vannut niin yksimielistä joukkoa kuin elä- keläisjärjestöt, kun on kyse edunvalvon- nasta. Eläke-ikäiset voisivat saada halutessaan eduskuntaan enemmistön!

– Sellaiselle ihmiselle, jolle työn teke- minen on muodostanut koko elämän si- sällön, yhteisöön liittyminen on tietysti myös muista syistä tärkeää: paikalleen ei saa jäädä, muuten mökkihöperyys uhkaa!

– Kumpu joku järjestö – tämä kuuluisi työmarkkinajärjestöillekin – ottaisi ohjel- maansa eläkkeellesiirtymisen valmennuk- sen ja siihen kuuluisi järjestötoiminnan merkityksen osoittaminen. Eläkeläinen löytää varmasti omaa ajatusmaailmaansa vastaavan järjestön.

## Töitä ja vapaaehtoistöitä

Palokangas teki vielä muutama vuosi sit- ten huomattavan vaativaa vapaaehtois-

työtä Rovaniemellä Mielenterveysseura Neuvokkaan auttamistyössä.

– Se oli sellaista ”palokuntalaisen hom- maa”, parhaimmillaan auttamiskeikkoja oli neljäkin viikossa. Huonokuntoisten ihmisen auttaminen palvelujen piiriin on kui- tenkin aika raskasta puuhaa. Varsinkin nyt kun lähenee kahdeksankymmenen vuo- den virstanpylväs, on jo järki kasvanut. Ei parane enää touhuta samalla lailla kuin ennen. Fyysinen rasitus aiheuttaa jo on- gelmia. Niinhän sitä sanotaan, ettei ikä mieltä vie, mutta askelta se lyhentää.

## Entäs se työurien pidentäminen?

– Kyllä ihmisten kunto on parantunut. Ennen 50-vuotislahjaksi saatiin hopea- päinen kävelykeppi ja keinutuoli ja silloin oltiin jo lähtötunnelmissa. Pakkorajoja en asettaisi työssä olemiselle, kyllä ihmisellä täytyy olla oikeus päästä eläkkeelle, ellei jaksa olla töissä. Vakuutusyhtiöiden lääkä- rit ovat tässä porttina, ei taitaisi olla pahit- teeksi vaikka sanottaisiin irti koko poruk- ka. Jos taas on hillitön halu tehdä töitä, ei sitäkään pitäisi estää. **M**

## AJANKOHTAISTA ALKOHOLIMAINONNASTA

### Pääministeri rajoittaisi alkoholin mainontaa

Helsingin Sanomien 28.9.2010 mukaan pääministeri **Mari Kiviniemi** tukee kansanedustajien aloitetta, joka rajoittaisi alkoholin mainonnan vain tuotetietoihin.

– Tämä on hyvä aloite, jota pitää viedä eteenpäin. Ei tällä alkoholinkäyttöä kuriin saada, mutta lapsille ei pidä tarjota väärää mielikuvamaailmaa, sanoi pääministeri Helsingin Sanomien haastattelussa.

Kiviniemi kehottaa ottamaan oppia Ruotsista ja Ranskasta.

– Kannustan ministeri Risikkoa eteneeseen tässä asiassa, Kiviniemi sanoo.

**HeSa 28.9.2010**

### Hyvän tavan vastaista

Hartwall mainostaa Ättä Drinkero -nimistä long drink -juomaa ja mainoksissa esiintyy Kjartan-hahmo. Mainonnan eettinen neuvosto on saanut useita lausuntopyyntöjä yksityishenkilöiltä näistä mainoksista. Neuvosto katsoo lausunossaan 13.10.2010, että kyseiset mainokset ovat syrjiviä, sillä niissä annetaan stereotyyppinen kuva homoseksuaaleista. Neuvoston käsityksen mukaan vähemmistöryhmien syrjimiseen ei ole syytä suhtautua myönteisesti. Mainonnan eettinen neuvosto katsoo, että mainoskampanja on markkinoinnin perussääntöjen vastainen ja siten hyvän tavan vastainen.

Perussääntöihin kuuluu, ettei markkinointi saa sisältää sellaista ilmaisua, ääntä tai kuvaa, jonka voidaan katsoa olevan hyvän tavan vastainen kyseisessä maassa tai kulttuurissa. Markkinoinnissa on kunnioitettava ihmisarvoa ja markkinoinnissa ei saa sallia syrjintää, joka perustuu esimerkiksi seksuaaliseen suuntautumiseen. Markkinoinnissa ei saa halventaa tai väheksyä tiettyä henkilöä, ihmisryhmää, yritystä, organisaatiota, elinkeino toimintaa, ammattia tai tuotetta.

**Mainonnan eettisen neuvoston lausunto 13.10.2010**

### Alkoholimainonta lopetettava kokonaan

NordAN -verkoston jäsenet vaativat Pohjoismaiden ja Baltian maiden hallituksia kieltämään kaiken alkoholimainonnan kielteisen kehityksen pysäyttämiseksi.

– Monet muutkin organisaatiot ja ammattikunnat pyrkivät samalla tavoin vähentämään alkoholihaittoja, sanoo **Outi Ojala**, NordAN-verkoston puheenjohtaja.

– Lasten terveydenhuoltoon erikoistunut American Academy of Pediatrics vaatii tässä kuussa Valkoiselta Talolta tiukkoja toimia tupakka- ja alkoholimainonnan rajoittamiseksi ja myös monet muut lääketieteelliset yhdistykset ympäri maailmaa vaativat toimenpiteitä, jatkaa Ojala.

Joillakin Pohjoismailla on jo tiukkoja rajoituksia ja Liettua on päättänyt kieltää alkoholimainonnan vuodesta 2012 lähtien. Mikäli haluamme vähentää nuorten ihmisten kuolemia ja loukkaantumisia, meidän on toimittava.

NordAN kutsuu Pohjoismaat ja Baltian maat rajoittamaan alkoholimainontaa. NordAN on 88 järjestöstä koostuva pohjoismainen alkoholi- ja päihdepoliittinen verkosto.

Tutkimuksesta on nähtävissä, että uudempien mainontakeinojen vaikutus on jopa suurempi kuin perinteisten, sanotaan NordAnin kannanotossa. Esimerkiksi eräs pitkittäistutkimus osoittaa, että alholimainoksin varustetun tuotteen jakaminen vaikuttaa enemmän kuin televisiossa nähty tai painettu alkoholimainos (Collins et al, 2007). Alkoholin käytön näkeminen elokuvissa ennustaa myös alkoholinkäytön yleisyyttä ja käytön aloittamista (Sargent et al., 2006). Näiden tutkimusten tulokset todennäköisesti aliarvioivat todellisia vaikutuksia, sillä todellisuudessa alkoholin mainostajat käyttävät erilaisten mainontatapojen yhdistelmiä.

**Tiedote NordAnin konferenssista 2.10.2010**

Ylioppilaskuntien ääni:

### Alkoholimainonnan käytäntöjä kiristettävä

Suomen ylioppilaskuntien liitto (SYL) esittää alkoholin mielikuvamainonnan kieltämistä.

– Alkoholiteollisuus tulee toimeen myös ilman alaikäisiä asiakkaita. Nykyinen leväperäinen tilanne osoittaa, että alkoholimainonnan käytäntöjä tulee kiristää, sanoo SYL:n puheenjohtaja **Matti Parpala**.

– SYL kannattaa tehtyä lakialoitetta ja toivoo, että alkoholimainonta saadaan muutettua lainsäädännön avulla asialliseksi. Lapsilla ja nuorilla on oikeus varttua ympäristössä, joka on suojattu niin pitkälle kuin mahdollista alkoholijuomien markkinoinnilta, sanoo SYL:n puheenjohtaja Parpala.

**Kannanotto 21.10.2010**

### Helsinki näyttää mallia?

Helsingin kaupungille ehdotetaan alkoholimainosten kieltämistä kaupungin omistamilla mainospaikoilla. Kaupunginjohtaja **Jussi Pajusen** asettamassa työryhmässä on ollut laaja edustus Helsingin eri hallintokunnista, poliisista, aluehallintovirastosta ja Päivittäistavara-kauppa ry:stä.

Mikäli ehdotukset toteutuvat tältä osin, alkoholimainokset katoaisivat mm. raitiovaunuista, busseista, metrosta, pysäkeiltä ja asemilta. Sama koskisi ehkä myös tuhansia ulkomainospaikkoja, jotka kaupunki on vuokrannut eteenpäin mainosfirmoille. Alkoholimainokset kielletäisiin myös rakennustyömaiden suojapeitteissä. Ehdotus koskee myös kaupungin ja sen tytäryhtiöiden sponsorointisopimuksia, teattereiden ohjelmalehtisiä jne. Ehdotus on lautakunnissa lausunto-kielloksella ja tulee kaupunginhallituksen käsittelyyn joulukuussa.

**Helsingin Sanomat 22.10.2010**

## KYSELYTUTKIMUS:

# Vaikuttavuuden vahvistamista

Enemmistö Elämäntapaliiton jäsenistä suhtautuu myönteisesti yhdistymiseen Terveys ry:n ja Elämä on parasta huumetta ry:n kanssa. Yhdistymisen toivotaan muiden muassa vahvistavan toiminnan vaikuttavuutta sekä valtakunnallisella että alueellisella ja paikallisella tasolla. Kielteisesti yhdistymishankkeeseen suhtautuu kolmannes kyselyyn vastanneista Elämäntapaliiton jäsenistä.

Teksti: Sari Aalto-Matturi,  
Elämäntapaliiton toiminnanjohtaja

Kysely Elämäntapaliiton, Terveys ry:n ja Elämä on parasta huumetta ry:n jäsenille ja henkilöstölle tehtiin marraskuussa 2010. Kyselyllä luodattiin toisaalta fuusioon liittyviä näkemyksiä, toisaalta uudelle liitolle asetettuja odotuksia.

Kyselystä käy ilmi, että liittojen jäsenet ja henkilöstö eivät välttämättä tunne kovin hyvin kahden muun toimintaa. Toiminta myös tunnetaan usein joltain varsin kapealta sektorilta tai yksittäisen projektin tai toimintamuodon kautta. Yhdistäviksi tekijöiksi Elämäntapaliiton jäsenet tunnistavat kuitenkin ennen kaikkea yhteiset tavoitteet – päihdehaittojen ehkäiseminen ja terveen elämäntavan vaaliminen – sekä raittiusliikkeen perinteet ja arvolähtökohdat. Erottavina

tekijöinä jäsenet toisaalta tuovat esille järjestöjen taustat ja aatteelliset juuret. Myös kahden muun liiton suhtautuminen järjestölliseen toimintaan herättää jonkin verran kysymyksiä.

### Liittojen jäsenillä yhteinen näkemys toiminnan lähtökohdista

Kyselyyn vastanneista Elämäntapaliiton jäsenistä 65 prosenttia ilmoittaa jäsenyhdistyksensä haluavan olla mukana perustamassa uutta liittoa. Kolmannes suhtautuu yhdistymiseen kielteisesti. Terveys ry:ssä ja Elämä on parasta huumetta ry:ssä jäsenkyselyyn vastanneet ovat varsin yksimielisesti yhdistymisen kannalla. Kaikista jäsenkyselyyn vastan-



Yhdistymiseen vaikuttavia asioita pohditaan useissa työryhmissä. Lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä pohtimassa Tuula Sundman Terveys ry:stä, Tuomas Rouvila EOPH:sta, Kim Kannussaari EOPH:sta, Kirsi Jylhä Terveys ry:stä ja Tuulikki Helsti-Towalski Elämäntapaliitosta. Kuva: Kristiina Ahonen



# toivotaan

neista näin ollen peräti 85 prosenttia ilmoittaa olevansa halukas olemaan mukana perustamassa uutta liittoa.

Toiminnan lähtökohdissa Elämäntapaliiton ja kahden muun liiton jäsenet ovat erittäin yksimielisiä. Useimmissa kysymyksissä eroja ei ole käytännössä lainkaan: vain liikenneturvallisuuden edistämisen Elämäntapaliiton jäsenet kokevat hiukan kaikkien vastaajien keskiarvoa vähemmän tärkeäksi tehtäväksi, mutta ero on tässäkin pieni.

Tavoitteiden kärkeen liiton toiminnassa nousevat sekä Elämäntapaliiton jäsenillä että kaikilla jäsenkyselyn vastaajilla ehkäisevän päihdetyön tekeminen, terveellisten elämäntapojen mahdollistaminen, vaikuttaminen päihdepolitiikkaan, päihdehaittojen ehkäiseminen, raittiuden edistäminen ja kansanterveyden edistäminen. Myös päihdeongelmaisten auttaminen, neuvonta ja tukeminen nousevat verraten tärkeiksi tavoitteeksi. Sen sijaan päihdepalvelujen tuottamista ei nähdä aivan uuden liiton kärkitehtäväksi.

## Halua entistä vaikuttavampaan päihdetyöhön

Erityisesti yhteiskunnallinen vaikuttavuus korostuu vastauksissa yhdistymisen etuna ja tavoitteena.

Elämäntapaliiton jäsenkyselyyn vastanneista valtaenemmistö pitää fuusion tärkeänä lähtökohdiana vaikuttavamman ehkäisevän päihdetyön tuottamista (80 % pitää sitä erittäin tai melko tärkeänä) ja yhteiskunnallisesti vaikuttavamman organisaation aikaansaamista (73 %). Tärkeiksi tekijöiksi fuusiossa nousevat myös perusjärjestötoiminnan vahvistaminen (69 %), aluetoiminnan vahvistaminen (62 %) sekä toimintamenetelmien monipuolisuus (62 %).

Enemmistö Elämäntapaliiton jäsenistä näkee yhdistymisessä tärkeäksi myös

Kuinka tärkeää on korostaa uuden järjestön toiminnassa seuraavia asioita?

1 = Ei lainkaan tärkeää  
5 = Erittäin tärkeää



Elämäntapaliiton, Terveys ry:n ja EOPH:n jäseniltä kysyttiin, että millaisia asioita heistä olisi tärkeää korostaa mahdollisen uuden liiton toiminnassa. Vastaukset ovat kaikilla hyvin samankaltaisia. Graafi: David Lugasi

toimintamenetelmien yhdistämisen, toimintaympäristön muutokseen vastaamisen sekä toiminnan tehostumisen. Järjestys on varsin sama myös, kun kaikkien kolmen liiton jäsenkyselyyn vastanneiden vastaukset lasketaan yhteen, joskin toiminnan tehokkuuden vahvistaminen korostuu jonkin verran enemmän muiden kuin Elämäntapaliiton jäsenten vastauksissa.

Elämäntapaliiton henkilöstön odotukset liittyvät etenkin aluetoiminnan vahvistamiseen (100 %), toiminnan tehostumiseen ja toimintaympäristön muutokseen vastaamiseen (92 %) sekä mahdollisuuteen tehdä entistä vaikuttavampaa päihdetyötä (90 %).

## Yhdistymisen vaikutukset jakavat mielipiteitä

Odotuksia ja lähtökohtia koskeviin kysymyksiin jäsenten on ollut varsin helppo vastata. Sen sijaan yhdistymisen vaikutuksia on ollut selvästi vaikeampi arvioida. Toisaalta moni myös arvioi, että vaikutukset eivät välttämättä olisi kovin dramaattisia. Vastauksista välittyi myös, että vaikka Elämäntapaliiton jäsen-

kunnassa valtaenemmistö vastaajista suhtautuu myönteisesti yhdistymiseen ja liittyy siihen myönteisiä odotuksia, joka kolmas vastaaja on huolissaan yhdistymisen vaikutuksista.

Elämäntapaliiton jäsenistä myönteisimpiä odotuksia liitetään siihen, että yhdistyminen lisäisi liiton toiminnan yhteiskunnallista vaikuttavuutta valtakunnallisella, alueellisella, paikallisella ja kansainvälisellä tasolla, vahvistaisi toiminnan tunnettavuutta ja taloudellisuutta, tehostaisi asiantuntijuuden uudistumista, innovatiivisuutta ja tulokellisuutta ja olisi myönteinen toimenpide yhteiskumppanuusien näkökulmasta.

Epäilevämmän suhtaudutaan siihen, millä tavoin yhdistyminen vaikuttaa liiton kykyyn vastata jäsenten tarpeisiin, toimintaroolin selkeyteen, päätöksentekoon, toiminnan ketteryyteen, vapaaehtoisuuteen ja jäsenyyteen. Nämä kysymykset myös jakavat vahvasti mielipiteitä. Osa arvioi, että vaikutukset ovat myönteisiä, osa ajattelee niiden olevan neutraaleja ja osa pitää vaikutuksia selvästi kielteisinä.

Huomionarvoista on, että kriittiset odotukset yhdistymisen vaikutuksista nousevat esille nimenomaan Elämäntapaliiton jäsenten vastauksissa. Kun myös kahden muun liiton jäsenten vastaukset lasketaan yhteen, ainoastaan toiminnan ketteryys on asia, jonka näiden kolmen liiton jäsenet näkevät pikemmin kuin heikkenevän kuin vahvistuvan liittojen yhteydessä.

## Henkilöstö myönteisen odottavalla kannalla

Henkilöstö suhtautuu varsin myönteisiin odotuksiin yhdistymiseen. Enemmistö näkee sen vahvistavan toiminnan tuloksellisuutta, vaikuttavuutta ja taloudellisuutta, selkeyttävän toimintaroolia, vahvistavan toiminnan tunnettuutta sekä edistävän innovatiivisuutta ja asiantuntijuuden uudistumista. Yhdistymisen vaikutuksista vapaaehtoisuutteen ja jäsenyyteen henkilöstö ei ole osannut ottaa samalla tavoin kantaa.

Avovastauksissa vastaajia pyydettiin arvioimaan, mikä olisi parasta, jos yhdistymisessä onnistutaan, ja mikä toisaalta olisi huonoin lopputulos epäonnistumisessa. Epäonnistumista koskevilla vastauksissa on ajateltu epäonnistumisena toisaalta yhdistymisen raukeamista, toisaalta huonosti toteutettua fuusiota. Näissä vastauksissa puhutaan mm. byrokratian lisääntymisestä ja keskinäisistä riidoista. Myönteisinä näköaloina Elämäntapaliiton jäsenten avovastauksissa nostetaan esille muiden muassa mahdollisuus paikallistoiminnan vahvistamiseen ja valtakunnallinen vaikuttavuus. **m**

## Terveys ry

Terveys ry on valtakunnallinen ehkäisevän päihdetyön järjestö. Toiminnan tavoitteena on tupakan ja päihteiden käytön ehkäisy, päihdeettömän liikenteen sekä terveellisten ja turvallisten elämäntapojen edistäminen. Huomiota kiinnitetään erityisesti lasten ja nuorten hyvinvointiin.

TUOTTEITA JA PALVELUITA MM:  
Turvallisesti mopolla -kurssit, Selvä peli liikenteessä -kurssit ja -sivusto, Smokefree- ja Lopettaja-toiminta, Apsu-tontun terveystaapinen, vanhempainillat, oppitunnit, aineistot, Päihdereitit.

[www.terveysry.fi](http://www.terveysry.fi)

## Elämä On Parasta Huumetta ry

EOPH tekee terveyttä edistävää ehkäisevää päihdetyötä lapsen ja nuoren edun näkökulmasta. EOPH toimii yhdessä lasten ja nuorten, heidän vanhempiensa sekä muiden lasten kasvatustyössä mukana olevien aikuisten kanssa.

TUOTTEITA JA PALVELUITA MM:  
MobiHubu-oppimispelit, toimintaa Habbossa ja IRC-galleriassa, Mobiwars, rahapelaamisen haittojen ehkäisy, vanhempainillat, huume-neuvontapalvelu ja nettineuvonta, koulutuksia.

[www.eoph.fi](http://www.eoph.fi)



Selvitystyö Elämäntapaliiton, Terveys ry:n ja Elämä on parasta huumetta ry:n yhdistämiseksi on puhututtanut liiton jäsenjärjestöjä syksyn mittaan. Yhdistymishanke on edennyt vauhdikkaasti viime kevään ensimmäisten tunnustelujen jälkeen. Selvitystyön vauhti onkin ollut eniten epäilyksiä herättänyt asia tämän prosessin kuluessa.

Hallitus käsitteli selvitystyön käynnistymistä ensimmäisen kerran toukokuussa, työvaliokunta huhtikuussa. Tuolloin nähtiin, että päihdejärjestöjen voimien kokoamisella voidaan vastata ennakoivasti Raha-automaattiyhdistyksen uuteen avustusstrategiaan. RAY:n ennakoidaan tavoittelevan avustettavien päihdejärjestöjen lukumäärän vähentämistä. Samanlaista kehitystä RAY on ollut edistämässä muiden järjestökokonaisuuksien (esim. lomajärjestöjen) kohdalla.

Rahan jakajan politiikka on tietysti olennainen järjestölle, jonka toiminnan rahoituksesta valtaosa tulee avustuksista. Sitäkin tärkeämpänä itse näen mahdollisuuden luoda Suomeen uusi päihdealan toimija ja vaikuttaja. Suomalaisessa yhteiskunnassa alkoholin käyttö ja päihdehaitat ovat koko ajan kasvussa. Kehityksellä on vahva yhteys harjoitettuun yhteiskuntapolitiikkaan ja alkoholin verotukseen. Päihteiden käytön lisääntyminen liittyy laajemminkin terveyserojen kasvuun ja kulkee yhtä jalkaa pitkäaikais-

## Aiesopimus yhdistymisestä

Elämäntapaliitto, Terveys ry ja EOPH ry ovat allekirjoittaneet aiesopimuksen yhdistymisestä. Tavoitteena on rakentaa vahva uusi ehkäisevän päihdetyön järjestö, joka toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi ja joka kokoaa yhteen alan merkittävät toimijat.

Tavoitteena on, että uusi liitto voitaisiin perustaa 16.4.2011 ja että se voisi aloittaa toimintansa täysimääräisesti vuoden 2012 alusta lukien.

# Tarvitaanko Suomeen uusi päihdejärjestö?

Eija Hietanen  
Elämäntapaliiton  
puheenjohtaja  
eija.hietanen@sak.fi



työttömyyden ja työelämän epävarmuuden lisääntymisen kanssa. Tämän Elämäntapaliitolle tärkeän näkökulman ovat allekirjoittaneet myös Terveys ry ja Elämän on parasta huumetta ry, kun ne hyväksyivät mahdollisen uuden liiton periaatejulkistuksen osana aiesopimusta.

Tarvitsemme Suomeen päihdealan järjestön, jota kaiken väristen hallitusten on kuunneltava. Yhteiskunnallisen vaikuttamisen ohella tarvitsemme myös järjestöjen yhteenliittymän, jolla on resursseja auttaa ja tukea jäsenjärjestöjä. Elämäntapaliiton ja Terveys ry:n jäsenjärjestöt tekevät omaleimaista ja merkittävää ehkäisevää päihdetyötä, useimmiten täysin vapaaehtoisin voimin. Järjestöjen ja niiden aktiivien tukeminen, motivointi ja koulutus edellyttävät liiton tukea. Voimia kokoamalla sekä resurssien käyttöä tehostamalla ja suuntaamalla meillä on mahdollisuus tukea jäsenjärjestöjen arvokasta työtä. Elämä on parasta huumetta ry:n rakenne on erilainen kuin kahdella muulla eikä sillä ole jäsenjärjestöjä. Sillä on kuitenkin vahvaa osaamista erilaisissa projekteissa ja nettiä hyödyntävissä toimintamuodoissa.

Aloite yhdistymishankkeen selvitteilyyn syntyi "luonnollista tietä", nämä kolme järjestöä ovat jo pitkään tehneet tiivistä yhteistyötä päihdepolitiikan kysymyksissä. Yhteistyön kuluessa on nähty,

että erilaisista taustoista huolimatta päihdejärjestöillä on yhteisiä tavoitteita ja myös yhteisiä haasteita. Se, että järjestöjen toiminnot kohdistuvat osittain erilaisiin kohderyhmiin, on etu mahdollisen uuden liiton toiminnalle.

Aiesopimus hyväksyttiin Elämäntapaliiton hallituksen kokouksessa syyskuussa. Siellä käytiin pitkä ja perusteellinen keskustelu yhdistymisen ehdoista ja riskeistä. Vasta tämän jälkeen oli riittävästi aineksia keskustella hankkeesta jäsenjärjestöjen kanssa. Aluekierros jäsenjärjestöjen kuulemiseksi toteutettiin heti lokakuun puolivälissä. Tällä hetkellä jatkotyötä tehdään työryhmissä, jossa on mukana kolmen järjestön edustajia niin toimistoista kuin hallinnostakin. Jäsenjärjestöjen kokous on tarkoitus järjestää taas tämän vaiheen jälkeen. Koko ajan on arvioitava hankkeen etuja ja riskejä Elämäntapaliiton kannalta.

Uusi järjestö olisi tarkoitus perustaa huhtikuussa, joten tarvitaan tiivistä työskentelyä neljä kuukautta. Hanketta on kritisoitu kiireestä. Uskon kuitenkin siihen, että edut ja haitat on selvitettävissä tiiviillä aikataululla. Viimekädessä ratkaisee se, onko toimijoilla tahtoa ja luottamusta yhdistymiseen.

Yhdentyminen ei merkitsisi Elämäntapaliiton lakkauttamista, omaisuuskin jäisi Elämäntapaliitolle. Työväen raittiusperinne eläisi jatkossakin, sekä uuden

liiton toimintojen kautta että jäsenjärjestöissä. Tärkeää olisi, että jäsenjärjestöjen elinvoimaisuudelle saadaan tukea. Sukupolven vaihdos on käynnissä koko suomalaisessa yhteiskunnassa, myös päihdejärjestöissä. Uusien jäsenten saaminen ja vetovoimainen järjestötoiminta ei synny itsestään vaan tarvitaan määrätietoista työtä. Jäsenjärjestöjä tukevalle työlle on turvattava resurssit. Yhdistäminen luo edellytyksiä vahvistaa alueellista ja paikallista läsnäoloa.

Elämäntapaliiton reunaehdoista yhdistymiselle on keskusteltu useammasa hallituksen kokouksessa. Päihdepolitiikan yhteiskunnalliset ulottuvuudet on tunnustettava, uuden liiton on oltava entistä vahvempi päihdepolitiikan vaikuttaja. Uuden liiton on oltava järjestöjen järjestö eli jäsenjärjestöjen työtä on arvostettava ja tuettava. Ehkäisevä päihdetyö on nähtävä elinkaaren kautta: eri ikäryhmiin on kohdistettava erilaista toimintaa. Erityisesti on huolehdittava aikuisväestön ja työelämän päihdehaittojen ehkäisystä.

Uusien järjestörakenteiden luominen ei ole itsetarkoitus. Meidän on kuitenkin jatkuvasti mietittävä, miten pysymme vahvana toimijana, uudistumme ja turvaamme toiminnan resurssit, kun toimintaympäristömme ja toimintamme edellytykset ovat jatkuvassa muutoksessa. **m**



Elämäntapaliiton vuoden 2010 tunnustuspalkinnot:

## Kannustusta Pirkanmaalta aina Saanan huipulle saakka

Viidennentoista kerran saattoi Elämäntapaliitto mieltä tunnustuspalkintojaan ansioituneille elämäntapatoimijoille. Hyvistä ehdokkaista ei tälläkään kertaa ollut pulaa. Valinnat kohdistuivat nyt Pirkanmaan puurtajasta, Kainuun ja Tornion yhteisöjen kautta Kilpisjärvelle, Saanan huipunvaltaajaan.

*Vuoden 2010 elämäntapaliittolainen: Leena Heinonen, Tampere. (Kuva: Mia Hemming)*



Vuoden 2010 elämäntapaliittolainen -tittelin sai Pirkanmaan Elämäntapayhdistyksen pitkäaikainen puheenjohtaja, tamperelainen **Leena Heinonen**. Hän on ollut elämäntapatoiminnassa mukana jo vuodesta 1988 alkaen, tehden "Alkoholi on taitolaji" -työtä.

– Cafe Taitolaji on vaikea laji: ensikynnys tulla mukaan on korkea, mutta sitten itse Taitolaji-ryhmän kynnys on kuitenkin matala, kertoo Leena vetämiskokemustensa siivittämänä.

Leena haluaa nostaa ehkäisevän päihdetyön arvostuksen nykyistä korkeammalle ja teroittaa niin nuorisolle kuin eritoten vanhemmille kaikkien yhteistä vastuuta päihteiden aiheuttamien haittojen torjumiseksi. Nuorten ei ole syytä "apinoida" naapurinmuksujen käyttäytymistä. Ja vanhempien on muistettava ikuinen totuus, että useat perheen toiminta- ja käyttäytymismallit siirtyvät lasten omiin perheisiin. Tämä koskee myös päihdekäytäntöjä perhepiirissä.

– Harmillisesti raittiustyö tuntuu yhä olevan miltei kirosana. Siksi toivon yleisemminkin tukea ehkäisevää päihdetyötä tekeville, jotta jaksaisivat heiluttaa lippua.

Heinosen vetämissä Taitolaji-ryhmissä lähdetään siitä, että "alkoholin käytöstä ei ole mitään hyötyä verrattuna haittoihin, sillä rentoutuminen on tilapäistä ja se on itsensä pettämistä". Lisälaskuna rahanmenoon on vain entistä kipeämpi keho ja ikävämpi olo.

Leena toivoo, että osattaisiin keskustella muustakin kuin alkoholin hinnoista ja siitä paljonko tuli juotua. Taitolajitoimintaa pitäisi edelleen kehittää lähemmäksi ihmistä esim. siten, että olisi helpo tulla mukaan vaikka kaverin kanssa, jos yksin ei tohdi.

### Ihmisenvirkaa huippumaisemissa

Vuoden 2010 Ihmisenviran hoitaja on enontekiöläinen **Heimo Rantakokko**. Hän on tullut maankuuluksi Saanan

legendaaristen juhannushiihtojen järjestäjäseura Kilpisjärven Saana-Veikkojen (KSV) puuhakkaana puheenjohtajana.

Elämäntapaliitto on ollut jo 15 vuotta KSV:n kanssa yhteistyössä Kilpisjärven liikuntajuhannuksessa, joka on mielekäs liikunnallinen hiki- ja elämysvaihtoehto keskikesän valonjuhalle. Liikuntajuhannus Kilpisjärvellä hiihdon, suunnistuksen, vuorijuoksun ja saappaannakkuun kera on useille "Lapinhulluille" vuoden kohokohta. Heimo ja johtamansa KSV:n toimijat ovat toki vireitä muulloinkin kuin juhannuksena.

Kilpisjärven usein armottomat luonnonolot vaativat kauneudestaan



*Ihmisenviran hoitaja Heimo Rantakokko tuulettaa Saanan huippuakin korkeammalla. (Kuva: Antti Honkonen)*

huolimatta myös tekijöiltään poikkeuksellisen paljon, jotta jaksaa itse innostua ja innostaa muita, vaikka pimeys ja myrsky painaisivat päälle. Luovuus kukoistaa tässä urheiluseurassa: moni nettisivuja se-laava luulee kirjoitusvirheeksi, kun KSV:n uistelujaosto järjestää jotain. Seuralle on myös yhteiskunnallista vastuuta, josta esimerkiksi ensi kesäksi KSV-voimin valmistuva urheilu- ja leikkialue kylän koulun kupeille.

Omaa kuntoaan Heimo on viime vuosina hoitanut poikkeuksellisen haastavalla tavalla: lähes joka toinen päivä tehdyllä Saana-tunturin valtauksella! Eipä siis ihme, että hän viime juhannuksena Saanan vuorijuoksussa hakkasi tämänkin tekstin melko kovakuntoiseksi väitetyt kirjoittajan peräti 13 minuutilla 4 km:n rankassa nousukisassa.

Pienessä kylässä täytyy ihmisten olla suuria, jotta elämänhaasteisiin voidaan yhdessä vastata. Heimo on vuosia ollut myös Enontekiön kunnan useissa luottamustehtävissä sekä Tullilaitoksen työntekijöiden luottamusmiehenä. Ihmisenviran hoitoa siis monella tasolla!

## Tornion sykkivä sampo

Vuoden 2010 toimintakeskus on **Tornion Järjestötalo**. Se on Elämäntapaliiton kansalaisten kohtaamispaikkaketjun ehkä terhakkain toimija, sillä sen suojissa on nykyään vuositasolla peräti 1900 tilaisuutta ja tapahtumaa. Sykkii siis kuin tarujen Sampo!

– Alusta alkaen toiminta on ollut vilkasta ja erityinen toiminnan nousu piikki saatiin aikaiseksi 2000-luvun alkupuolella käynnistyneellä ESR-hankkeella, jossa paneuduttiin erityisesti toiminnan sisällön, laadun ja laajuuden kehittämiseen, kertoo talon lankoja Tornion Järjestöyhdistyksen puolesta johdatteleva **Sauli Hyöppinen**.

Mistä kaikesta 1900 tilaisuutta tai tapahtumaa vuodessa kertyy?

– Tarjontaa on pienten lasten teatteriryhmästä aina eläkeläisten porina- ja jumppakerhoon asti. Periaatteena on, että jokaiselle jotakin. Mainittakoon mm.



Tornion Järjestötalon kulttuuritapahtumiinkin syntyy jonoja. (Kuva: Sauli Hyöppinen)

tiffany-lasitekniikan-, painonhallinnan-, teatterin-, kehitysvammaisten kuvataiteen-, ilmaisutaidon- ja koululaisten teatteri-iltapäiväkerhon ryhmät, talossa toimiva nettipiste ja työttömien ruokala.

Talo on siis todellinen kansalaisten kohtaamispaikka, jossa alueen ihmiset mm. työttömät ja eläkeläiset ylläpitävät sosiaalisia kontaktejaan. Tornion Järjestöyhdistyksen yhteistyökumppaneita toiminnan järjestämisessä ovat mm. Kulttuuri- ja Hyvinvointiyhdistys Uusi Askel ry, Tornion Työväen Näyttämöyhdistys ry, Tornion kaupungin kehitysvammal palvelut, Tornionseudun Eläkeläiset ry ja lukuisat muut alueen järjestöt. Melkein helpompaa olisi kertoa mitä siellä ei ole...

– Uutta toimintaa on käynnistetty useiden eri hankkeiden ja projektien kautta, mm. kahden Ely-keskuksen rahoittaman työllistämiprojektin kautta on vuosittain työllistetty pitkäaikaistyöttömiä, maahanmuuttajia, nuoria ja vajaa-kuntoisia 30–40 henkilöä vuodessa.

Palkkatuella palkatut ovat toimineet erilaisissa järjestöissä monenlaisissa avustavissa tehtävissä mm. kurssisihteereinä, teknisinä avustajina, nettipisteen hoitajina, laitoshuoltajina, kiinteistönhoitajina, puvustaja-ompelijoina ja esimerkiksi työttömien ruokalatoimintaa on pyöritetty pelkästään palkkatukivaroin. Työllistämistoiminta on antanut työllistetyille työkokemusta, rohkeutta ja valmiuksia työllistyä ns. vapaille työmarkkinoille.

Taloa isännöivä Tornion Järjestöyhdistys ry on talon aktiivitoimija Uusi Askel ry:n tavoin Elämäntapaliiton jäsenjärjestöjä. Sauli Hyöppinen on liittomme hallituksen jäsen.

## Kajaanista kajahtaa

Vuoden 2010 yhdistys on **Kajaanin Työttömien yhdistys ry**. Sen toiminta on alkanut n. 18 vuotta sitten ruokalatoiminnasta.

– Perimmäinen unelmamme on "sammuttaa valot ja sulkea ovet siksi, ettei meitä tarvita". Mutta kunnes haave toteutuu, teemme parhaamme paitsi työttömien ja vähävaraisten etujen ajamiseksi myös heidän sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvointinsa turvaamiseksi, kertoo yhdistyksen toiminnanohjaaja **Raili Myllylä**.

Yhdistys ottaa kantaa asioihin ja vaikuttaa niihin. Tänä vuonna esim. on kerätty ja välitetty eteenpäin ideoita kajaanilaisten työllistämiseksi ja ns. kelan sakkomaksujen vähentämiseksi. Yleisönosastokirjoituksilla on kiinnitetty huomiota mm. palkkatukien jälkeensä jääneisyyteen muihin palkkoihin verrattuna.

Tärkeätä on pitkäaikaistyöttömien ja vaikeasti työllistyvien työllistäminen. Yhdistys toimii sillä saralla hyvässä yhteistyössä TE-toimiston, työvoimanpalvelukeskuksen ja kaupungin kanssa.

– Kainuun ELY-keskus rahoittaa hankettamme "Iloa osaamisesta – ylpeyttä

yrittämisestä”. Hankkeen punaisena lankana on ihmisen tukeminen ottamaan itse vastuu omasta elämästään entistä enemmän, kertoo Raili uudenlaisesta toimintamuodosta.

Yhdistyksen toimipaikoissa ruokalassa, käsityöpajassa, toimistossa ja keskussairaalan naulakossa on työllistettyä erilaisilla toimenpiteillä parhaimmillaan n. 30 henkilöä. Tulijoita olisi enemmänkin – päivittäin tulee soittoja, sähköposteja ja käyntejä työpaikkakyselyjen merkeissä. Tilat ja ohjaajien puute aiheuttaa sen, ettei enempää voi työllistää.

– Kolmas tärkeä osa toimintaamme on pitää huolta jäsenistömme ja henkilökuntamme hyvinvoinnista. Tuemme liikuntaharrastuksia ja kulttuurikohtaisia ja järjestämme itsekin niitä.

– Toimijoita ohjaa vahva tietoisuus siitä, että he ovat edistämässä terveyserojen kaventumista Kainuussa. Olemme tehneet yhteistyötä Kainuun maakuntakuntayhtymän hankkeiden kanssa esim. mielen terveyden ja riippuvuusongelmien kohtaamisen alalla. Yhteistyötä teimme keväällä myös valtuuston naisten ”naiset yli puoluerajojen” -verkoston kanssa. Ihmisten työllistäminen on vaikeampaa sekä elämäntapaansa että terveytensä. Elämälle tulee tarkoitus ja pääsee osaksi työyhteisöä.



Kajaanin työttömien yhdistyksen ompelimo on kuin taikureitten paja, jossa taiturit loivat usein jo käyttökelpoiksi tuomituista materiaaleista mitä mainioimpia hyötytuotteita. (Kuva: Joni Koivisto)

## Eväitä elämään Eineksestä

Hyvä ruoka on siis kaiken perusta Ruokala Eineksestä. Sen houkuttelevana tavoitetaan ihmiset. Ruokala Eineksestä käy päivittäin aterioimassa n. 80–120 henkilöä. Ruokalan motto on: ”työttömät ja vähävaraiset tarvitsevat kaikkein parasta”.

Eineksestä on määrätietoisesti rakennettu matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa, jonne olisi helppo tulla ja jossa saisi hyvän ruuan ohella myös muuta evästä elämään. Lehtiä on luettavaksi ja kotiinvietäväksi ja pieni, lahjoituskirjoilla toimiva kirjasto on tulossa ihan pian.

Keväällä yhdistys toteutti Elämäntapaliiton tuella tilaisuuksien sarjan ”Eväitä elämään Eineksestä.” Aamukahvilla kävi eri alojen asiantuntijoita kertomassa mielenkiintoista ja tärkeistä asioista toimeentulotuesta facebookiin. Samalla tuotiin kulttuuria ruokalaan niidenkin ihmisten nautittavaksi, jotka eivät erilaisista ponnisteluista huolimatta lähde teatteriin tai muihin kulttuuritapahtumiin. Konsta Pylkkänen teatterilta esim. kävi etsimässä kortteeria Eineksestä ja välillä siellä soi lounasta siivittämässä musiikki. Erilaisia tapahtumia helmi–toukokuun aikana oli 13 ja osallistujia niissä n. 650.

**Onnittelut elämäntapatoiminnan tämännäyttäjille! **



## Elämäntapaliiton uudeksi toiminnanjohtajaksi SARI AALTO-MATTURI

Elämäntapaliiton uudeksi toiminnanjohtajaksi on valittu VTL **Sari Aalto-Matturi** (synt. 1966). Hän aloitti toimensaan 1.12.2010.

Aalto-Matturi siirtyi Elämäntapaliittoon oikeusministeriön neuvottelevan virkamiehen virasta, jossa hänen vastualueenaan on ollut kansalaisvaikuttamisen ja kansalaisjärjestöjen toimintaedellytysten vahvistaminen.

Hän on toiminut kansalaisyhteiskuntapolitiikan neuvottelukunnan KANen pääsihteerinä ja perehtynyt kansalaisjärjestöjen toimintaympäristön muutoksiin ja uusiin toimintamuotoihin.

– Olen iloinen, että minulla on ollut mahdollisuus olla mukana edistämässä järjestöjen toimintaedellytyksiä valtionhallinnon tasolla. Koen kuitenkin ennen kaikkea olevani järjestöihminen, hän sanoo.

– Elämäntapaliitto on tehnyt hyvää, pitkäjänteistä työtä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi Suomessa. Käynnissä oleva fuusiovalmistelu avaa jälleen uusia mahdollisuuksia ehkäisevän päihdetyön kehittämiseen ja on erittäin kiinnostavaa päästä mukaan rakentamaan uutta, vahvaa liittoa tähän työhön.

Aalto-Matturi valmistelee väitöskirjaa, jonka aiheena on verkon mahdollisuudet kansalaisjärjestötoiminnassa ja julkisen vallan rooli verkossa tapahtuvan kansalaistoiminnan mahdollistajana.

Elämäntapaliiton edellinen toiminnanjohtaja Vertti Kiukas siirtyi SDP:n esikuntapäälliköksi.



## Pikku-uutisia

### Elämäntapaliitto syrjinnästä vapaaksi alueeksi

Elämäntapaliitto on liittynyt mukaan Syrjinnästä vapaa alue -kampanjaan. Kampanja on kaikenlaisen syrjinnän, kiusaamisen ja häirinnän vastainen tiedotuskampanja, jonka avulla organisaatiot ja työyhteisöt tuovat julki sitoutumisensa syrjimättömyyden periaatteeseen. Syrjinnästä vapaaksi alueeksi julistautuminen merkitsee syrjinnän vastustamista, siihen puuttumista sekä ihmisten yhdenvertaisuuden tunnustamista.



Julistautuminen on myös merkki siitä, että organisaatio toivottaa kaikki ihmiset tervetulleiksi riippumatta sukupuolesta, iästä, etnisestä taustasta, uskonnosta tai vakaumuksesta, mielipiteestä, terveydentilasta, vammaisuudesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta.

**Lisätietoa: [www.yhdenvertaisuus.fi](http://www.yhdenvertaisuus.fi)**

### HuuMaa-nettisivuille blogi

Huumaa.net-sivustolle avattiin lokakuun lopulla blogi. Tarkoituksena on antaa kaikille halukkaille mahdollisuus kirjoittaa huume-aiheisia tekstejä HuuMaa-kokonaisuuden hengessä.

Blogiin on odotettavissa kirjoituksia muun muassa Humanistisen Ammattikorkeakoulun opiskelijoilta, joille blogikirjoitus on osa kurssisuoritusta. Toivomme aktiivista kirjoittelua myös alan ammattilaisilta. Blogiin kirjoittaminen on hyvä tapa käsitellä huumetalouteen liittyviä kysymyksiä ja tuoda esille omia näkemyksiä aiheesta.

Mikäli haluat kirjoittaa HuuMaa-blogiin, lähetä kirjoituksesi osoitteella: [kristiina.ahonen@elamantapaliitto.fi](mailto:kristiina.ahonen@elamantapaliitto.fi). Pidätämme oikeuden valita julkaistavat kirjoitukset. Kirjoituksista ei makseta palkkiota.

**[www.huumaa.net/blogit](http://www.huumaa.net/blogit)**



### UUSI OPAS: Ohjaajan avaimia – apua haastaviin tilanteisiin

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ja muut ihmisten kanssa työnsä puolesta tekemisissä olevat voivat kohdata tilanteita, joissa he joutuvat tukemaan asiakkaansa elämäntapojen muutoksia päihteiden käyttötottumuksissa. Ohjaajan avaimia – Alkoholin käyttö on taitolaji tarjoaa tukea ja menetelmiä elämäntapamuutosten ohjaamiseen erilaisissa tilanteissa. Opas on tarkoitettu taustamateriaaliksi sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille ja muille elämäntapamuutosten ohjaamisesta kiinnostuneille.



Oppaassa kuvataan olosuhteita, joiden on todettu edistävän voimaantumista ja muutosprosessin etenemistä. Painopiste on ohjauksessa, jota toteutetaan päätöksenteko- ja toimintavaiheissa olevien asiakkaiden kanssa. Oppaassa myös kerrotaan Elämäntapaliiton Taitolaji-toiminnassa käytetyistä menetelmistä sekä esitellään muutosprosessien tueksi tarkoitettuja tehtäviä.

**á 5 € + toimituskulut.**

**Tilaukset: [www.elamantapaliitto.fi/kauppa](http://www.elamantapaliitto.fi/kauppa)**

**ANNA LAPSELLE**  
**RAITIS JOULU**

Terveisin:

Raittuden Ystävät • A-Kiltojen Liitto • A-klinikkasäätiö • Aseman Lapset • Elämä On Parasta Huumetta • Elämäni Sankari • Elämäntapaliitto • ETRÄ-liitto • Fölkhälsans Förbund • Förbundet Hem och Skola • Helsingin sosiaalivasto • Alkuperäinen ehkäisevä päihdeyö • Helsingin NMKY • Irti Huumeista • Jääkiekon SM-liigan Lappeenranta-raittuistomisto • Lastentarhanopettajaliitto • Mannerheimin Lastensuojeluliitto • Myyhyttöyhdistys • Naistenkartano • Nuorokasvastaaja • Nuorten Ystävät • Nykterhetsförbundet • Yhtötyöyhdys • Omaiset Huumeiden Tukeksi • Sinäpäihäliitto • Sinuoroliitto • Suomen Kasvatus- ja perheneuvontaliitto • Suomen Nuorisoyhteisö • Allianssi • Suomen Terveystilastajaliitto • Suomen Valkonahkaliitto • Suomen Vanhempainliitto • Tehy • Terveys-Hälsan ry • Vesaiset • Sosiaali- ja terveysministeriö on tukenut hanketta.

**[www.annalapselleraitisjoulu.fi](http://www.annalapselleraitisjoulu.fi)**

## Kuvakatsausta



### Syyskaudella mölkyn ja Hiertävän kiven nakkuuta

Elämäntapatoimijoiden syyskauteen kuului perustoiminnan lisäksi mm. kannustajakoulutusta, elämyslajeissa Mölkyn MM-kisoihin osallistumista, Syksyn kuntoviikkoja, vapaaehtoistyömessuilla ja jo 12. kerran Asunottomien yö -tapahtumien viettoa.

Suurimman jäsenjärjestömme TUL:n Syksyn kuntoviikkoja vietettiin mm. Kunnan Elämä ry:n ruskaretkellä Kilpisjärvellä, jossa tuuletettiin banderolia Kolmen valtakunnan rajapyykillä. (Kuva: Antti Honkonen)



Lahden vapaaehtoistyön messuilla Elämäntapaliiton esittelijöinä toimivat paikallisen Elokolon puolesta Pekka Laaksonen (vas.) ja Timo Torvikoski. (kuva: Anja Laiho)



Kajaanin Työttömien yhdistys emännöi syyskuussa pidettyä Taitolaji-kannustajakoulutusta, jossa "omien" lisäksi oli kutsuttu mukaan myös muun Kainuun toimijoita. (Kuva: Timo Glad)



Tasavallan presidentti Tarja Halonen ja miehensä Pentti Arajärvi osallistuivat jo kuudennen kerran Asunnottomien yöhön, käyden taas myös Helsingin Elokololla. Hakaniemessä presidentti keskusteli liittomme järjestöpäällikkö Antti Honkosen ja Helsingin Sosiaalinen Oikeudenmukaisuus ry:n puurtaja Timo Seudun kanssa myös käynnissä olevan EU:n köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen teemavuoden kulusta. (kuva: Heikki Päivike)



Turun Elokolossa luovutettiin Asunnottomien yön yhteydessä "Hiertävä kivi"-asunnottomuudesta muistuttaja Turun kaupungille. Kiven vastaanottanut valtuuston puheenjohtaja Jukka Mikkola syytti myös pienen yötulen, jossa häntä avustivat Matti Siltanen ja Jukka Kärkkäinen. (Kuva: TS-kuvapalvelu, Jonny Holmén)

Oululaiset HST-urheilijat aloittivat syyskauden osallistumalla Lahdessa pidettyyn Mөлкyn MM-kisaan. Kohteliaina he antoivat MM-tittelit vielä muille. (Kuva: Anja Laiho)



Stadin aikapankin verkkotorilla vaihdetaan palveluita aikaa vastaa. Periaatteena on, että kaikkien aika, työ ja avun tarve ovat yhtä arvokkaita. Helsingin Elokolossa kokoontui Optimistien vieraana asiasta kiinnostuneita 7.9. koko kolollinen. Lisätietoa [www.stadinaikapankki.wordpress.com](http://www.stadinaikapankki.wordpress.com)



\*. KE74\*



# AVAA PORTIT ELÄMÄNTAPAMUUTOKSIIN OHJAAJAN AVAIMILLA



Opas on tarkoitettu taustamateriaaliksi sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille ja muille elämäntapamuutosten ohjaamisesta kiinnostuneille.

Se tarjoaa tukea ja koeteltuja menetelmiä ja työvälineitä tilanteisiin, joissa asiakas tarvitsee ohjausta päätöksentekoon ja toimintaan päihdetottumustensa muuttamisessa.

Ohjaajan avaimia. Alkoholinkäyttö on Taitolaji.  
Kirjoittaja Seija Leino  
B5, 60 sivua  
ISBN 978-952-9548-22-4  
á 5 € + toimituskulut  
Tilaukset: [www.elamantapaliitto.fi/kauppa](http://www.elamantapaliitto.fi/kauppa)